



# Uma Solução para os PROBLEMAS DA VIDA

Caros amigos,

O principal objetivo do yoga é a união com o Supremo, e nosso desafio é nos integrarmos plenamente com este objetivo.

Nosso querido irmão, Dr. Ichak Adizes, que é um líder especialista em administração, fornece uma relação simples que demonstra como pode ser alcançada a integração com nosso objetivo. Embora a relação seja destinada a organizações, ela é igualmente aplicável para nós como abhyasis que buscam uma conclusão bem sucedida no caminho da espiritualidade.

A relação é a seguinte:

$$f \left\{ \begin{array}{c} \text{“Integração” externa} \\ \hline \text{“DESintegração” interna} \end{array} \right\}$$

O denominador representa a desintegração interna de uma organização, seus atritos e dissonâncias. O numerador expressa o sucesso de uma organização em se integrar com seu verdadeiro propósito ou objetivo. O sucesso é inversamente proporcional ao grau de desintegração interna.

Um exemplo simples: o motor de um veículo gera 100 cavalos-vapor de potência (cv) para alimentar as rodas, mas quanto dessa potência chega de fato às rodas? Não toda. Parte dela é consumida pelo atrito e perdas de transmissão. Somente a potência que resta após essas perdas está disponível para as rodas. Se um veículo estiver bem conservado, perde-se menos potência, de modo que mais potência chega às rodas, satisfazendo assim melhor o propósito do veículo.

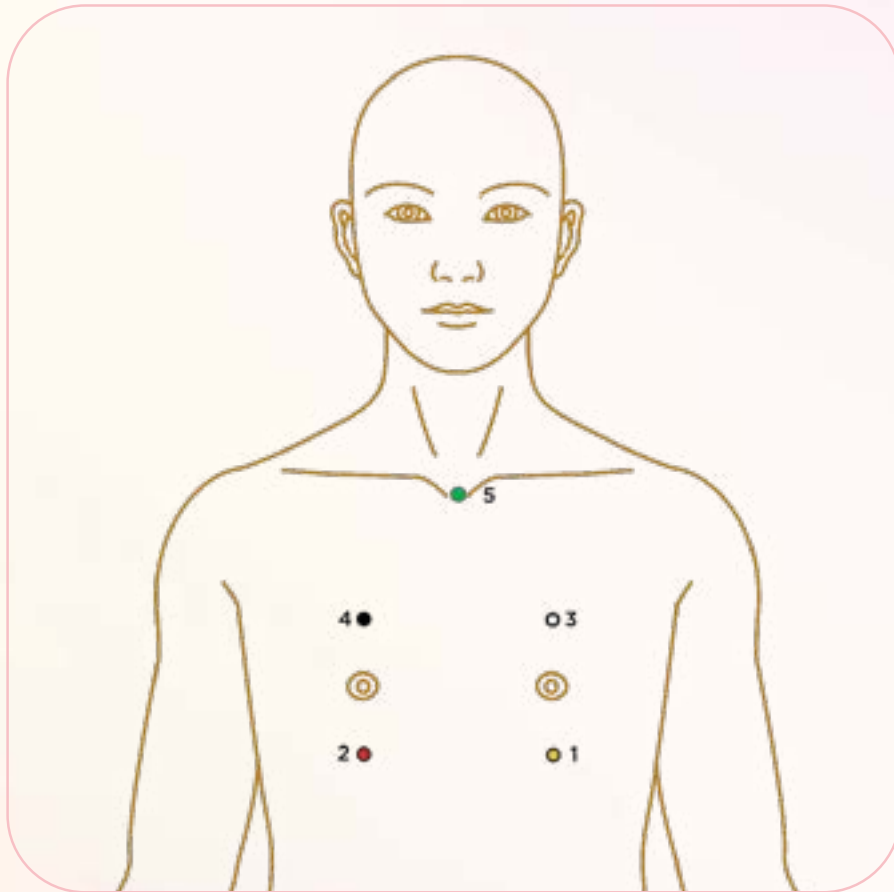
A energia limitada de uma organização flui de forma previsível. Primeiro é consumida por sua própria desintegração interna - suas fricções e ineficiências internas. Quanto mais energia for dedicada às demandas internas, menos energia estará disponível para se dedicar ao propósito da organização.

O mesmo vale para nós como aspirantes espirituais. Quanto mais estamos envolvidos em nossa própria complexidade interna, ou desintegração, menos podemos nos integrar com nosso verdadeiro objetivo. Sahaj Marg oferece uma solução para este problema. Na tradição Sahaj Marg, realizamos uma jornada espiritual, um yatra interior, no qual passamos por treze chacras associados a três planos ascendentes de existência conhecidos como a Região do Coração (Pinda Pradesh), a Região da Mente e a Região Central. À medida que avançamos por estas regiões, encontramos uma integração gradativa, ao passo que, se retrocedemos, o resultado é uma desintegração gradativa.

*Sahaj Marg oferece uma solução para este problema. Na tradição Sahaj Marg, realizamos uma jornada espiritual, um yatra interior, no qual passamos por treze chacras associados a três planos ascendentes de existência conhecidos como a Região do Coração (Pinda Pradesh), a Região da Mente e a Região Central. À medida que avançamos por estas regiões, encontramos uma integração gradativa, ao passo que, se retrocedemos, o resultado é uma desintegração gradativa.*

## Os 5 Cs e os 5 Ds da Região do Coração

A Região do Coração consiste em cinco chacras localizados no peito e na garganta. Cada um desses cinco chacras é identificado com a presença proeminente de um dos pancha bhutas, os cinco elementos essenciais da natureza.



CHACRA 1  
Terra (*prithvi*)



CHACRA 2  
Espaço (*akasha*)



CHACRA 3  
Fogo (*agni*)



CHACRA 4  
Água (*jal*)

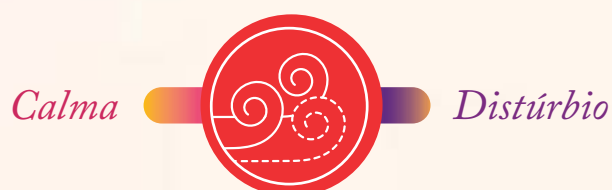


CHACRA 5  
Ar (*vayu*)

Cada chakra também tem seu próprio par único de qualidades antagônicas que surgem desses pancha bhutas.



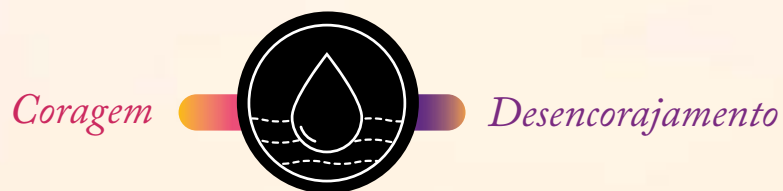
CHACRA 1



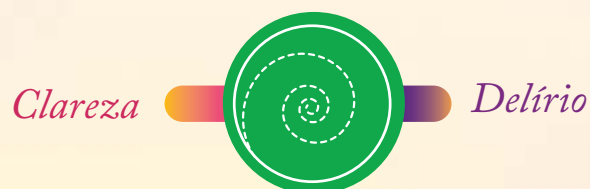
CHACRA 2



CHACRA 3



CHACRA 4



CHACRA 5

Você pode notar que as qualidades positivas começam todas com a letra C, e as qualidades negativas começam todas com a letra D. Podemos nos referir a elas como “os cinco Cs” e “os cinco Ds”. Os cinco Cs e cinco Ds estão frequentemente em um estado de oscilação, alternando repetidamente de positivo para negativo e retornando novamente. Assim, permanecemos em um estado de instabilidade e desintegração.

Muitas vezes, nossa condição é uma mistura de Cs e Ds. Pode haver contentamento em um nível, mesmo quando sofremos distúrbios em outro nível. Na verdade, nossas condições internas podem estar repletas de complicações.

O que determina o funcionamento dos chacras? Quando nada interfere, os chacras naturalmente tendem à integração; apenas o estado de desintegração tem múltiplas causas. Entre essas causas está, principalmente, a presença de samskaras.

Os samskaras são impressões de eventos passados que se mantêm nas profundezas de nossa consciência. Uma impressão contém não apenas a memória existencial de um evento passado, mas também a emoção associada a ele. Quando algo no momento presente se assemelha a um evento passado incutido em nós como um samskara, esse samskara libera a emoção associada que estava presente quando o samskara foi originalmente formado. Isto ocorre em um nível subliminar, quer nos lembremos conscientemente do evento passado ou não. Sobreponemos as emoções passadas às situações presentes, e as emoções passadas distorcem nosso pensamento e nos levam a interpretar mal o momento presente. Fundamentalmente, os samskaras nos instigam a gostar ou não das coisas que acontecem no presente com base em coisas que gostamos ou não gostamos no passado.

Além disso, os samskaras podem ser tamásicos, rajásicos ou sátvicos. Tam, raj, e sat são os três gunas, ou atributos da natureza. O que são os gunas? A natureza inerente,

*Os samskaras nos instigam a gostar ou não das coisas que acontecem no presente com base em coisas que gostamos ou não gostamos no passado.*

prakriti, vibra em certas frequências que carregam a consciência e determinam sua expressão. As três frequências primárias da natureza são o tam, o raj e o sat. Estas três vibrações modificam a expressão da consciência, fazendo com que ela se torne tamásica, rajásica, ou sátvica. Pujya Lalaji Maharaj explica o impacto dos gunas na consciência:

“Tam é entendido como ignorância, preguiça, ociosidade, densidade, confusão, e assim por diante. Tudo isso transmite o sentido da base ou do apoio. Diz-se que Raj é o meio, ou o estado central. Sua natureza é luta, inconstância, pensamento, e assim por diante. Ele sempre denota o plano mediano. Sat significa alegria, agradabilidade, altura, sutileza, santidade e grandeza. Este é o topo. É esta conotação que é sempre aceita”.

Nossas inclinações e aversões em relação aos três gunas nos levam a acumular samskaras em conformidade, levando ao desenvolvimento de tendências tamásicas, rajásicas e sátvicas.

Quando um samskara se torna ativo, ele produz certo grau de emoção positiva ou negativa pelo campo criado pelos chacras do coração. Por exemplo, se um desejo samskáríco é realizado, o primeiro chacra vibra com contentamento. Entretanto, se esse desejo não for realizado, o mesmo chacra vibrará com descontentamento. Por outro lado, o contato com um objeto de aversão produz um certo nível de descontentamento.

*O que são os gunas? A natureza inerente, prakriti, vibra em certas frequências que carregam a consciência e determinam sua expressão. As três frequências primárias da natureza são o tam, o raj e o sat. Estas três vibrações modificam a expressão da consciência, fazendo com que ela se torne tamásica, rajásica, ou sátvica.*



*A realização, que depende de circunstâncias específicas, é temporária e irreal. Na verdadeira realização, esquecemos naturalmente de todas as ideias de realização e não realização e permanecemos em um estado de leveza, no qual há apenas uma oscilação mínima entre os Cs e os Ds.*

Se um desejo samskáríco permanece não realizado por algum tempo, o descontentamento cresce. Por fim, o segundo chacra também pode ser comprometido, transformando sua serenidade em perturbação. Esta perturbação pode evoluir ainda mais para o desgosto no terceiro chacra e para o desencorajamento no quarto chacra. O próximo passo faz com que o processo do pensamento fique iludido, marcando a perturbação do quinto chacra, levando a uma compreensão incorreta.

Os Cs positivos e os Ds negativos servem como feedback em relação ao nosso sucesso em alcançar uma meta específica. Se esse objetivo for samskáríco - um desejo ou aversão - experimentamos os Cs ou os Ds com base na realização ou não realização desse desejo ou aversão. De fato, os samskaras são como os vírus de computador: eles infectam o sistema dos chacras e ganham controle sobre seu funcionamento. Quando os samskaras estão sob controle, contamos com a realização samskáríca para experimentar os estados C. Caso contrário, permanecemos nos estados D, no sofrimento.

A realização, que depende de circunstâncias específicas, é temporária e irreal. Na verdadeira realização, esquecemos naturalmente de todas as ideias de realização e não realização e permanecemos em um estado de leveza, no qual há apenas uma oscilação mínima entre os Cs e os Ds. É, efetivamente, um estado de equilíbrio, como o arco sempre crescente de um pêndulo, que gradualmente vai descansando no ponto mais central de sua trajetória, não se movendo nem para um lado nem para o outro.

O estimado Babuji descreveu este estado de equilíbrio com a frase: “Isto e aquilo já foram embora”, significando que se transcendeu o balanço dos opostos, ou dvandvas. Quando “isto e aquilo se foram”, o balanço entre os opostos é tão ínfimo que os opostos

*Quando “isto e aquilo se foram”, o balanço entre os opostos é tão ínfimo que os opostos se tornam quase os mesmos. O estado é, portanto, chamado de avyaktagati, o “estado indiferenciado”.*

se tornam quase os mesmos. O estado é, portanto, chamado de avyaktagati, o “estado indiferenciado”. Vyakta significa “expresso”, então avyakta significa “não-expresso”. O fato de os dvandvas ou opostos permanecerem inexpressivos não implica em sua dissolução. Os dvandvas existem, mas permanecem não manifestos. Isto também significa que eles podem potencialmente se manifestar - e o fazem. Eles aparecem em momentos especiais, de acordo com a necessidade. Uma razão para sua manifestação é nos orientar, ao emitir os Cs e os Ds para nos encorajar, ou alternativamente, para nos advertir.

Os padrões vibratórios em vários chacras têm assinaturas especiais, por exemplo, quando nos associamos com nossos filhos ou cônjuge ou colegas de trabalho. O conforto e a paz extraordinária que encontramos em estar com nossos filhos é único. Imagine por um momento que seu filho está sentado em seu colo. Observe o padrão vibratório interno de seu coração. Mesmo quando uma criança está fazendo birras por um brinquedo, ou mais tarde é um adolescente rebelde, no momento em que ele vem e se senta ao seu lado, observe o padrão vibratório de seu coração. Não importa quão perturbado seu relacionamento possa ser, sentar-se em silêncio com o outro acaba criando um padrão vibratório específico no segundo chacra, que está associado ao atma, à alma. A razão, antes de tudo, é que foi a alma do nosso querido que se concentrou em nós e nos escolheu como pais. Muito antes da concepção, havia algum nível de ressonância.

Às vezes, este vínculo se torna extenuante, a ponto de nos tornarmos ignorantes sobre o relacionamento, fazendo-nos gritar: “Por que este pirralho!” No entanto, o mesmo vínculo é, em última análise, alegre, infundindo a paz. Em ambos os cenários, as vibrações no segundo chacra falam por si só. Quando sentimos vibrações no atma chacra e encontramos a calma, podemos deduzir que existe algum nível de ressonância atômica. Naquele momento, haverá leveza ou uma sensação de suavidade neste chacra.



Enquanto sentimos esta paz, e se sentimos as vibrações no terceiro chacra, e a sensação não é pesada, mas é como se estivesse derretendo, então podemos deduzir com ainda mais confiança que esta relação será preenchida de alma. Outra confirmação é que o coração se sentirá livre, sem carga, expansivo, leve e alegre, o que acontece sempre quando algo bom para nossa evolução vai acontecer. É por isso que sentimos uma alegria inigualável sentados ao lado de uma grande personalidade, como nossos Mestres. Com base em tais sinais, podemos concluir com segurança que uma relação florescerá e dará frutos. Em contrapartida, se houver peso no terceiro chacra e algum grau de peso no primeiro chacra, saibam com certeza que esta relação não vai dar certo.

Antes de tomar decisões vitais, você também pode sentir como se todo o sistema estivesse sendo esmagado entre duas montanhas gigantes. O que quer que você esteja buscando, por favor, desista disso quando tiver essa sensação de estar sendo pulverizado. Além disso, se na presença de uma pessoa, sua calma for perturbada e a sensação de peso for sentida no segundo chacra, saiba que esta relação deve ser evitada.

Tanto os Cs como os Ds devem ser escutados. Por exemplo, a falta de coragem que emana do quarto chacra pode ser um sinal importante para evitar um ato que você possa estar considerando. Imagine se você sempre tivesse coragem. Você pode perguntar: coragem para quê? De que serve a coragem para fazer algo imoral, por exemplo? Às vezes, o quinto chacra não lhe dá clareza. Você pode se perguntar: “Para que pretendo usar esta clareza?” Quais são as intenções de seu coração? Se você vai fazer algo de errado com essa clareza, então graças a Deus que não a tem.

### O jogo do “Ele e eu” da Região da Mente

Enquanto a Região do Coração contém cinco dualidades (uma dualidade para cada um dos cinco chacras), a Região da Mente contém apenas uma: Ele e eu, ou seja,

*Quanto mais eu estou presente, menos Ele está presente, e quanto menos eu estou presente, mais Ele prevalece.*

o Senhor e eu mesmo. Quanto mais eu estou presente, menos Ele está presente, e quanto menos eu estou presente, mais Ele prevalece. A lição da Região da Mente é se esforçar e garantir que somente Ele reine em sua vida.

Numa carta a um de seus associados, Babuji escreveu: “Mesmo um minuto perdido sem Sua lembrança deve ser arrependido.” Isto lembra o conceito judeu de pecado, ou hata, que implica em se desviar, ou se afastar da Fonte. É como colocar seu celular no modo avião: o sinal está sempre presente, mas você se bloqueou de recebê-lo. Da mesma forma, o que podemos chamar de sinal divino está sempre disponível para nós. Só precisamos permanecer receptivos a ele. Arrepende-se por momentos da lembrança perdida não significa cair em desespero ou culpa, ou permanecer desapontado. Arrepende-se é resolver com confiança voltar à Fonte. É o amor que pavimenta nosso caminho.

No plano físico, o amor se manifesta através dos sentidos como kama, sensualidade. Identificando-nos com tam, o atributo material da criação, buscamos a realização a

*No plano espiritual, o amor pode ascender até bhakti, o supremo apego ao Divino, na condição de que ele se eleve além de qualquer apego a atributos ou qualidades divinas, ou seja, satoguna. O Senhor Krishna disse que bhakti está além de todos os gunas. Não podemos nos aproximar de Deus no verdadeiro sentido, permanecendo intoxicados com atributos.*

esse nível, que é tamásico. Os prazeres corporais nunca podem satisfazer o coração. De fato, após a realização do kama, a falta de contentamento do coração causa uma lacuna maior entre dois indivíduos, devido à qual o arrependimento se instala.

No plano mental, o amor se manifesta como prema, amor emocional. Identificando-nos com o plano rajásico e altamente mutável da mente e da emoção, buscamos a realização nesse nível. Entretanto, a realização rajásica é sempre elusiva devido a sua instabilidade inerente. Devido à instabilidade produzida pelo raj, o prema permanece

incerto, reavaliando constantemente o relacionamento, remoendo eventos passados e possibilidades futuras. A realização no reino do prema nunca é segura e sempre envolve algum nível de vai e vem.

No plano espiritual, o amor pode ascender até bhakti, o supremo apego ao Divino, na condição de que ele se eleve além de qualquer apego a atributos ou qualidades divinas, ou seja, satoguna. O Senhor Krishna disse que bhakti está além de todos os



*Bhakti influencia o ventre mental do guru, e se bhakti permanece firme através de encontros repletos de amor, reverenciais e de gratidão, uma nova entidade - a Entidade Espiritual - nasce no Mundo Luminoso. É a sua própria entidade.*

gunas. Não podemos nos aproximar de Deus no verdadeiro sentido, permanecendo intoxicados com atributos.

Só podemos encontrar aquilo que é desprovido de forma (nirakar) e sem atributos (nirguna) se abandonarmos o apego à forma e ao atributo. Se, por exemplo, nos aproximamos de Deus com um desejo de atributos sátvicos, incluindo a paz ou mesmo brahmavidya (conhecimento divino), nosso relacionamento com o Supremo é assim maculado. Devido à presença desse único desejo, o relacionamento se torna transacional. Se seguirmos o conselho do sábio Ashtavakra e considerarmos os desejos como veneno, perceberemos que mesmo uma única gota de veneno pode adulterar a relação sagrada e comprometer o amadurecimento de bhakti.

Bhakti influencia o ventre mental do guru, e se bhakti permanece firme através de encontros repletos de amor, reverenciais e de gratidão, uma nova entidade - a Entidade Espiritual - nasce no Mundo Luminoso. É a sua própria entidade. Você não pode adotar a de mais ninguém, assim como não pode copiar o bhakti de mais ninguém. Todos podem e devem evoluir para ter uma Entidade Divina - a sua própria Divindade. O pré-requisito para o Mestre reter um abhyasi em seu ventre mental é que o abhyasi ame por amor, adore por adoração e reverencie por reverência - não por um retorno de amor, adoração e reverência. Não pode haver desejo ou aspiração pessoal, nem qualquer esperança ou exigência de qualquer tipo até a sua realização.

Um bhakta leva uma vida de saranagati, um estado de rendição sem preocupações, no qual eles escolhem permanecer alegremente vulneráveis. Em saranagati, o amor está presente, mas a ideia de amor está ausente; a reverência está presente, mas a ideia de que “eu venero” está ausente; a gratidão está presente, mas a ideia de que “eu sou grato” se dissolveu. Até mesmo a ideia de saranagati está ausente, já que o ego brutal é perfeitamente subjugado. Para que a árvore nasça, a semente deve desaparecer. Para que a Entidade Espiritual nasça, o “eu” deve desaparecer. Assim, podemos nos aproximar do estado de Babuji Maharaj - sutil, não impondo nada a ninguém, mas as coisas simplesmente acontecendo ao seu redor.

O estado de desintegração interna que às vezes encontramos dentro de nós mesmos se deve à complexidade decorrente da interação de inúmeros samskaras que turvam nossa perspectiva, os três gunas que colorem nossa natureza e as cinco dualidades presentes no Pinda Pradesh. Há uma resposta para esta complexidade. É a simples

dualidade de “Ele e eu”. Ao dissolver a natureza inferior, Sua natureza vem à tona e a dualidade de “Ele e eu” finalmente se torna a singularidade de “Ele”.

Como Pujya Lalaji Maharaj escreveu: “Deus se escondeu dentro de seus corações e os expôs. Escondam-se e exponham Deus! Esta é a verdadeira sadhana.”

Com amor e respeito,

*Kamlesh*



*Por ocasião do 95° Aniversário de Nascimento do*

**PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ**

*24 de julho de 2022*

**heartfulness**  
advancing in love

